

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

(3) correo electrónico: program.in@usda.gov.

(2) fax: (202) 690-7442; o

Washington, D.C. 20250-9410;

1400 Independence Avenue, SW

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

correo: U.S. Department of Agriculture

(1)

formulario lleno o carta al USDA por:

una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su

incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar

en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e

disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html

Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que esta

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el formulario de

del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

[Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información

del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service

beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades

ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los

letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben

comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille,

Las personas con discapacidades que necesitan medios alternativos para la

programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún

discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad,

empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA

(USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas,

políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y



síto web en www.mdwic.org

WIC de Maryland al 1-800-242-4942 o visite nuestro

Pregunte al personal de WIC o llame a la oficina

?PREGUNTAS?

Mejor Nutrición Mejor Futuro

Maryland WIC

**Mejor
Nutrición
Mejor
Futuro**



**Lista de Alimentos Autorizados
WIC de Maryland**

Entrada en vigor agosto de 2016

Revisado enero 2017

Maryland
WIC

**Lista de
Alimentos**

Términos de Lista de Compras

- BAG – bolsa
- CAN – lata
- CTR – envase
- DOZ – docena
- GAL – galón
- HGL – medi galón
- OZ – onzas
- PKG – paquete
- QT – dos pintas
- \$\$\$ – dólar
- 4PK – paquete de cuatro
- 6PK – paquete de seis
- 8PK – paquet de oncho

Alimentos nutritivos como los que obtiene con WIC pueden ayudar a su familia a estar sana. Comer los alimentos adecuados puede ayudar a los bebés y los niños a crecer y aprender mejor.

Los alimentos WIC incluyen:

- **Frutas y vegetales** para que sus vitaminas y minerales ayuden al cuerpo a mantenerse sano
- **Productos lácteos** que proporcionan calcio y vitamina D para huesos fuertes
- **Proteínas** para desarrollar músculos y órganos
- **Granos enteros** para fibra y vitaminas
- **Cereales** para hierro y otras vitaminas para una sangre sana

Aun tendrá que comprar otros alimentos.

Los alimentos WIC están destinados a complementar lo que ya compra. El personal de WIC le puede emitir a otros programas que pueden ayudarle a alimentar a su familia.



¡La prevención del fraude WIC es responsabilidad de todos!

Al seguir estas reglas, usted ayuda al Programa WIC de Maryland a ayudarle a usted y a los demás.

- **NO** venda ni regale sus alimentos o beneficios de WIC.
- **NO** compre ni trate de comprar con su beneficio alimentos que no estén aprobados por WIC.
- **NO** devuelva sus alimentos WIC a la tienda a cambio de un reembolso o crédito de la tienda.
- Reporte las tiendas y a otros participantes de WIC que sepa que no están siguiendo las reglas a su Agencia Local de WIC.

Alimentos para bebés

Fórmula para bebés

COMPRE:

- SOLAMENTE la marca, tipo y tamaño proporcionados

Frutas y vegetales para bebés

COMPRE:

- Vegetales solos o vegetales mixtos (ejemplo: zanahorias y camote)
- Frutas solas o frutas mixtas (ejemplo: manzanas y bananas)
- Frutas y hortalizas mixtas (ejemplo: manzanas y espinacas) marca de la tienda, si está disponible
- Marca de la tienda si está disponible

- Envase de 4 onzas
- Paquetes dobles de envases de 4 onzas son ACEPTABLES (un paquete doble = 2 envases)

NO aprobado por WIC:

- Orgánicos
- Con DHA (ácido docosahexaenoico)
- Con carne, yogur, cereales, pasta o arroz
- Cenas, postres, sopas o guisos
- Bolsitas o batidos

Elija amamantar.
Es natural, saludable y conveniente.

Cereal para bebés

COMPRE:

- Alimentos deshidratados
- Envase de 8 o 16 onzas

NO aprobado por WIC:

- Orgánica
- Con DHA, frutas o fórmula

Carne para bebés

COMPRE:

- Pollo, pavo, carne de res, cordero, ternera o jamón solos
- Envase de 2.5 onzas
- Marca de la tienda si está disponible
- Con salsa o caldo es ACEPTABLE



NO aprobado por WIC:

- Orgánicos
- Con DHA
- Con vegetales, frutas, arroz, cereales o pastas añadidos
- Cenas, palitos de carne, guisos o sopas
- Bolsitas



ALIMENTOS PARA BEBÉS

Frutas y vegetales

COMPRE:

- Cualquier marca
- Orgánicos son ACEPTABLES



COMPRE frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados con su beneficio **Frutas y Vegetales WIC.**

Frescos

COMPRE:

- Suetos o envasados previamente
- Enteros o cortados

NO aprobado por WIC:

- Con cremas, salsas o aderezos
- Con queso, nueces o picatostes
- Artículos de bar de ensaladas, bandejas de fiesta, cestas de fruta o artículos de decoración
- Jugo: **COMPRE con su beneficio de jugo WIC**

Congelado

COMPRE:

- Sencillo
- Bolsa o caja
- Bajo en sodio es ACEPTABLE

NO aprobado por WIC:

- Con arroz, pasta o pan rallado
- Con salsas, queso o leche
- Con mantequilla, grasa, aceite o carne
- Con azúcar, jarabe o edulcorantes artificiales
- Sopa
- Jugo: **COMPRE con su beneficio de jugo WIC**

Enlatado

COMPRE:

- Envasado con agua o jugo
- Envase de metal, vidrio o plástico
- Bajo en sodio es ACEPTABLE

NO aprobado por WIC:

- Bolsitas
- Con mantequilla, grasa, aceite o carne
- Con azúcar, jarabe o edulcorantes artificiales
- Con arroz o pasta
- Vegetales en vinagre, salsas de pepinillos, aceitunas o la salsa de tomate
- Sopa
- Frijoles: **COMPRE con su beneficio de frijoles WIC**
- Jugo: **COMPRE con su beneficio de jugo WIC**

FRUTAS Y VEGETALES

Leche

COMPRE:

- SOLAMENTE el tipo y tamaño proporcionados
- Marca de la tienda, si está disponible

COMPRE si se proporciona:

- Reducida en lactosa o sin lactosa
- En polvo
- Evaporada
- Temperatura ultra alta (UHT, por sus siglas en inglés)



NO aprobado por WIC:

- Orgánica
- Suero de mantequilla
- Saborizada o endulzada
- Leche de arroz, de almendras o de cabra

Queso



COMPRE:

- Domestico SOLAMENTE: Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Münster, Mozzarella, Provolone o Suizo
- Tamaño proporcionado
- Marca de la tienda si está disponible
- SOLAMENTE en bloques o lonchas
- Bajo en grasa, grasa reducida y bajo en sodio son ACEPTABLES
- Las mezclas de quesos aprobados son ACEPTABLES (como Colby-Jack)

NO aprobado por WIC:

- Orgánico
- Importado
- De la charcutería
- Comida de queso en tiras, envuelto individualmente, rallado, desmenuzado o en cubitos
- Queso para untar o producto de queso
- Queso crema
- Con sabores, frutos secos, pimientos o galletas saladas

Bebidas de soja

COMPRE:

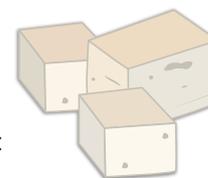
- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestran aquí
- Medios galones refrigerados:
 - **8th Continent:** Soymilk Original
 - **Great Value:** Original Soy
 - **Silk:** Original Soymilk
- Cuartos de larga conservación:
 - **Pacific Natural Foods:** Ultra Soy Original



Tofu

COMPRE:

- Envase de 12 a 16 onzas
- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestran aquí:
 - **Azumaya:** Extra Firm, Firm
 - **House Foods:** Premium Soft, Premium Medium Firm, Premium Firm, Premium Extra Firm, Organic Firm, Organic Extra Firm
 - **Nasoya:** Organic Extra Firm, Organic Firm, Organic Super Firm (Vac Pac), Organic Silken, Lite Firm (no orgánico), Organic Sprouted Tofuplus, Organic Black Soybean Tofuplus, Organic Firm Tofuplus, Organic Extra Firm Tofuplus
 - **Nature's Promise:** Organic Firm
 - **O Organic:** Organic Firm, Organic Sprouted Super Firm
 - **Wegmans:** Organic Firm, Organic Extra Firm



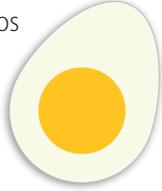
Huevos

COMPRE:

- Blancos, medianos o grandes
- SOLAMENTE envases de una docena
- Marca de la tienda, si está disponible

NO aprobado por WIC:

- Orgánicos, morenos, fértiles o de gallinas criadas en libertad
- Otros huevos bajos en grasa o sin colesterol, con ácidos grasos omega-3, pasteurizados o especiales



Mantequilla de mani

COMPRE:

- Sencilla, suave, crujiente, extra crujiente o cremosa
- Envase de 16 a 18 onzas
- Marca de la tienda, si está disponible
- Baja en sodio y baja en azúcar son ACEPTABLES

NO aprobado por WIC:

- Orgánica, natural o molida fresca
- Grasa reducida
- Horneada con miel, mezclada con malvaviscos, jalea, mermelada, miel o chocolate
- Pasta para untar de mantequilla de maní

Pescado enlatado

COMPRE:

- Atún troceado ligero, en agua, lata de 5 a 6 onzas
- Salmón rosado, en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- Sardinas, en agua, lata de 3.75 onzas
- Marca de la tienda, si está disponible

NO aprobado por WIC:

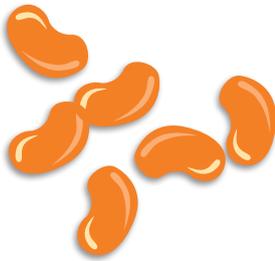
- Alimentos orgánicos
- Albacora o atún blanco
- Salmón rojo
- Con sabor o salsa añadidos
- Gourmet
- Bolsita, tazón o kit



Frijoles, guisantes y lentejas

COMPRE:

- Deshidratado, bolsa de 16 onzas
- Enlatado, envasado en agua, lata de 15 a 16 onzas
- Frijoles como porotos rojos, frijoles pintos (cualquier color), frijoles negros, porotos blancos, garbanzos, frijol de lima o guisantes cannellini
- Arvejas como arvejas partidas, frijoles de carita o garbanzos
- Lentejas
- Marca de la tienda, si está disponible



NO aprobado por WIC:

- Orgánico
 - Frijoles verdes o ejotes amarillos, o guisantes:
- COMPRE con su beneficio de Frutas y Vegetales WIC**
- Puerco con frijoles, frijoles horneados o frijoles refritos
 - Sopa, mezclas para sopas o paquetes saborizantes
 - Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

Compre frijoles verdes frescos, congelados y enlatados o ejotes amarillos y guisantes con su **beneficio de Frutas y Vegetales WIC.**

Arroz integral

COMPRE:

- Deshidratado, sencillo
- Paquete de 1 libra (16 onzas)
- Marca de la tienda, si está disponible

NO probado por WIC:

- Orgánico
- Listo para servir, pre-cocinado o para hervir en bolsa
- Con sabor añadido, salsa, paquetes de especias o vegetales

Tortillas blandas de maiz integrales

COMPRE:

- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestra aquí
- Paquete de 1 libra (16 onzas)



Archer Farms

- Soft Whole Wheat Tortillas



Chi-Chi's

- White Corn Tortillas
- Whole Wheat Fajita Tortillas



Don Pancho

- White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas



La Banderita

- Corn Tortillas
- Grande Corn Tortillas
- Whole Wheat Fajita Style Tortillas
- Whole Wheat Soft Taco Style Tortillas



Mission

- Whole Wheat Soft Taco Tortillas
- Yellow Corn Extra Thin Tortillas



Essential Everyday

- Soft White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas



Giant

- White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas



Giant Eagle

- Fajita Size White Corn Tortillas
- Whole Wheat Tortillas



Ortega

- Whole Wheat Tortillas



Panes y panecillos

COMPRE:

- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestra aquí
- Paquete de 1 libra o de 15 a 16 onzas



Arnold

- 100% Whole Wheat Burger Rolls
- 100% Whole Wheat Hot Dog Rolls



Best Yet

- 100% Whole Wheat Bread



Bimbo

- 100% Whole Wheat Bread



Nature's Harvest

- Stone Ground 100% Whole Wheat Bread



Nature's Own

- 100% Whole Grain Sugar Free Bread
- 100% Whole Wheat Hamburger Buns



Nickles

- Country Style 100% Whole Wheat Bread



Pepperidge Farm

- Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
- Very Thin 100% Whole Wheat Bread



ShopRite

- 100% Whole Wheat Bread
- Enriched 100% Whole Wheat Hot Dog Rolls
- Enriched 100% Whole Wheat Sandwich Rolls



Signature Kitchens

- 100% Whole Wheat Bread



Stern's

- 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Wheat Rolls



Weis Quality

- Whole Wheat Bread



Essential Everyday

- 100% Whole Wheat Bread



Food Lion

- 100% Whole Wheat Sliced Bread



Giant

- 100% Whole Wheat Bread



Giant Eagle

- 100% Whole Wheat Bread



Gourmet

- 100% Whole Wheat Bread



Redner's

- 100% Whole Wheat Bread



Sara Lee

- 100% Whole Wheat Bread



Schmidt Old Tyme

- 100% Whole Wheat Bread
- 100% Whole Wheat Hamburger Rolls
- 100% Whole Wheat Hot Dog Rolls



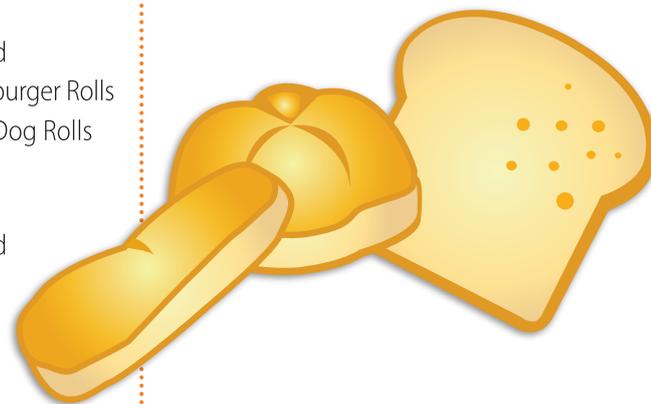
Shoppers

- 100% Whole Wheat Bread



Wonder

- 100% Whole Wheat Bread



Jugo para las mujeres – envases concentrados y congelados de 11.5 a 12 onzas

COMPRE:

- 100% jugo, sin azúcar
- Con calcio, vitamina D y/o vitamina C añadidos es ACEPTABLE
- Jugo de naranja o toronja: **Cualquier marca es ACEPTABLE**
- Jugo de manzana, uva (morada, roja, blanca) o piña: **SOLAMENTE las marcas que se muestran aquí**

NO aprobado por WIC:

- Orgánico o recién exprimido
- Mezclas de zumos (como manzana-uva o piña-naranja)
- Cócteles, ponche, bebida o ligero



Dole
• Piña



Essential Everyday
• Manzana
• Uva



Food Lion
• Manzana



Giant
• Manzana
• Uva



Great Value
• Manzana
• Uva



Harris Teeter
• Manzana



Market Pantry
• Manzana
• Uva



Old Orchard
• Manzana
• Uva
• Piña



Seneca
• Manzana



ShopRite
• Manzana



Signature Kitchens
• Manzana



Tipton Grove
• Manzana



Tree Top
• Manzana



Wegmans
• Manzana



Weis Quality
• Manzana



Welch's
• Uva



Todas las marcas
de jugos de naranja 100%
y jugos de toronja 100%
en envases concentrados
y congelados de 11.5 a 12
onzas están **aprobadas**
por WIC.

Jugo para niños – envases de 64 onzas

COMPRE:

- 100% jugo, sin azúcar
- Con calcio, vitamina D y/o vitamina C añadidos es ACEPTABLE
- Jugo de naranja o toronja: **Cualquier marca es ACEPTABLE**
- Jugo de manzana, uva (morada, roja, blanca), piña, tomate o vegetales: **SOLAMENTE las marcas que se muestran aquí**

NO aprobado por WIC:

- Orgánico o recién exprimido
- Mezclas de zumos (como manzana-uva o piña-naranja)
- Cócteles, ponche, bebida o ligero



- Apple & Eve**
- Manzana



- Campbell**
- Tomate
 - Tomate, bajo en sodio



- Essential Everyday**
- Manzana
 - Uva
 - Piña



- Food Lion**
- Manzana
 - Uva
 - Piña



- Juicy Juice**
- Manzana
 - Uva



- Langers**
- Manzana
 - Uva Concord



- Libby's**
- Piña



- Mott's**
- Manzana



- Old Orchard**
- Manzana
 - Uva
 - Piña



- V8**
- Vegetal
 - Vegetal, bajo en sodio



- Wegmans**
- Manzana
 - Uva
 - Uva, con fibra y calcio



- Weis Quality**
- Manzana
 - Uva
 - Vegetal



Todas las marcas de jugos de naranja 100% y jugos de toronja 100% en botellas o cartones de 64 onzas están aprobadas por WIC.



- Giant**
- Manzana
 - Uva



- Giant Eagle**
- Manzana
 - Uva



- Great Value**
- Manzana
 - Uva
 - Tomate
 - Vegetal



- Harris Teeter**
- Manzana
 - Uva
 - Piña



- Seneca**
- Manzana



- ShopRite**
- Manzana
 - Uva



- Signature Kitchens**
- Manzana
 - Uva
 - Piña



- Tipton Grove**
- Manzana
 - Uva



- Tree Top**
- Manzana



- Welch's**
- Uva

Cereal – se pueden combinar diferentes cereales

COMPRE:

- SOLAMENTE las marcas y los tipos que se muestran aquí
- Tamaño de 12 onzas o mayor (cereal frío)
- Tamaño de 11.8 onzas o mayor (cereal caliente)



Cereal sin gluten



Cereal de grano entero

Ve a la tabla en la página siguiente para formas de comprar hasta 36 onzas de cereales.

Cereal frío



General Mills

- Cheerios



General Mills

- Multigrain Cheerios



Kellogg's

- All Bran Complete Wheat Flakes



Kellogg's

- Rice Krispies



General Mills

- Corn Chex



General Mills

- Rice Chex



Kellogg's

- Corn Flakes



Kellogg's

- Special K Original



General Mills

- Fiber One Honey Clusters



General Mills

- Total Whole Grain



Kellogg's

- Crispix



Post

- Alpha-Bits



General Mills

- Honey Kix



General Mills

- Wheat Chex



Kellogg's

- Frosted Mini Wheats



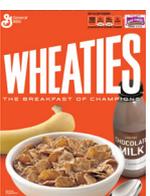
Post

- Great Grains Banana Nut Crunch



General Mills

- Kix



General Mills

- Wheaties



Kellogg's

- Frosted Mini Wheats Little Bites



Post

- Bran Flakes



Cereal – continúa

GF Cereal sin gluten
Cereal de grano entero

Cereal frio



Post
• Grape-Nuts



Post
• Grape-Nuts Flakes



Post
Honey Bunches of Oats
• Whole Grain Almond Crunch



Post
Honey Bunches of Oats
• Honey Roasted



Post
Honey Bunches of Oats
• With Almonds



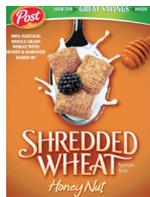
Post
Honey Bunches of Oats
• With Cinnamon Bunches



Post
Honey Bunches of Oats
• Whole Grain Honey Crunch



Post
Honey Bunches of Oats
• Whole Grain with Vanilla Bunches



Post
• Honey Nut Shredded Wheat



Quaker
Life
• Original

Cereal caliente



Quaker
Oatmeal Squares
• Cinnamon



Quaker
Oatmeal Squares
• Hint of Brown Sugar



Sunbelt
• Sunbelt Simple Granola



Quaker
Instant Grits
• Original



Quaker
Instant Oatmeal
• Original



Cream of Wheat
Cream of Rice:
• Regular
• Instant



Cream of Wheat
Cream of Wheat:
• 1 Minute
• 2 ½ Minute
• Instant

Las posibles formas de comprar hasta 36 onzas (oz.) de cereales:

$$18 \text{ oz. Cereal} + 18 \text{ oz. Cereal} = 36 \text{ onzas}$$

$$12 \text{ oz. Cereal} + 12 \text{ oz. Cereal} + 12 \text{ oz. Cereal} = 36 \text{ onzas}$$

$$24 \text{ oz. Cereal} + 11.8 \text{ oz. Cereal caliente} = 35.8 \text{ onzas}$$